

普台國民小學114年04月14日至114年04月20日菜單

日期	4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	麻油麵線	1.5碗	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	巧克力雙色饅頭//白饅頭	1份	香蒸蘿蔔糕	1份				
	照燒G丁	55g	高麗菜包(全素)	1份	奶油小油丁	50g	香拌干絲	50g	豆豉炒蛋(蛋素)	50g				
	燉煮白玉	50g	餘香油片絲	50g	豆皮白菜	50g	醋溜洋芋絲	50g	豆豉豆腐(全素)	50g				
	秀菇小瓜	50g	地瓜溫沙拉	50g	奶酥醬	8g	玉筍鮮瓜	50g	綜合時蔬	50g				
	福山萵苣	50g	腰果鮮菇	45g	青江菜	50g	油菜	50g	高麗菜	50g				
	什錦蔬菜湯	1碗	鵝白菜	50g	米漿	1碗	麻香豆漿	1碗	黑輪花菜	1碗				
			香醇牛奶	1碗					阿華田//牛奶	1碗				
午餐	香Q白飯	1碗	奶香白醬麵	1.5碗	小米飯	1碗	玉米火腿炒飯	1.5碗	招牌炒麵	1.5碗				
	和風蒸蛋(蛋素)	50g	茄汁麵常	55g	蕃茄炒蛋(蛋素)	50g	豆包炒雙菇	55g	黑胡椒豆常	55g				
	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	芝麻球	1份	番茄燉黑干(全素)	55g	椒鹽甜不辣	1份	G薯雙拼	1份				
	炸醬干丁	50g	高麗菜	50g	田園玉米	50g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g				
	腐竹季豆	45g	蘿蔔玉米湯	1碗	鮮蔬寬粉	50g	日式味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗				
	鵝白菜	50g			油菜	50g								
	綠豆地瓜圓湯	1碗			珍珠燕麥奶	1碗								
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心	統一優格	一份	甜甜圈	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	麥片飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗					香椿炒飯	1.5碗
	五更豆腐	55g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	梅乾豆干	55g	滷蛋素燥(蛋素)	1份					糖醋豆包	55g
	焗汁南瓜	50g	咖哩花干(全素)	1份	山藥卷	50g	香菇素燥(全素)	55g					味噌蘿蔔	50g
	泡菜黃芽	50g	豆輪花菜	50g	福山萵苣	50g	酸菜素肚	50g					油菜	50g
	青江菜	50g	海帶三絲	50g	金菇海芽湯	1碗	鮑菇季豆	50g					馬鈴薯排谷湯	1碗
	芋香冬粉湯	1碗	油菜	50g			青江菜	50g						
			大瓜紅仁湯	1碗			冬瓜皮絲湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份							當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	40.2	g	34.6	g	48	g	38.1	g	26.7	g		g	4.8	g
脂肪	47.8	g	51.4	g	55.8	g	52.9	g	28	g		g	13.4	g
醣類	122.2	g	115.1	g	133.1	g	70.4	g	105	g		g	50.4	g
熱量	1079.2	Kcal	1061.4	Kcal	1225.1	Kcal	910.6	Kcal	778.8	Kcal		Kcal	341.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	白麵線、麻油	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/14		照燒G丁	豆雞、洋地瓜、紅蘿蔔	4/16		奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇
		焗煮白玉	白蘿蔔、玉米、香菇、薑、醬油			豆皮白菜	大白菜、香菇、角螺、薑
		秀菇小瓜	小黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳			奶酥醬	奶酥醬
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		什錦蔬菜湯	大白菜、油片、秋葵、紅蘿蔔、香菇			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q白飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	和風蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇		蛋素	蕃茄炒蛋(蛋素)	蛋、蕃茄
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素肉鬆		全素	番茄焗黑干(全素)	黑豆干、蕃茄
		炸醬千丁	豆干丁、玉米、紅蘿蔔、甜麵醬			田園玉米	玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁
		腐竹季豆	四季豆、腐竹、木耳、薑、豆瓣醬			鮮蔬寬粉	豆芽菜、寬冬粉、紅蘿蔔、豆皮
		鵝白菜	蚵白菜、薑			油菜	油菜、薑
		綠豆地瓜圓湯	綠豆、地瓜圓、二砂			珍珠燕麥奶	粉圓、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米、豆干、青豆仁、素肉、番茄醬
		五更豆腐	豆腐、豆常、酸菜、薑			梅乾豆干	豆干、梅干菜、薑
		燻汁南瓜	南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉			山藥卷	山藥卷
		泡菜黃芽	黃豆芽、泡菜、木耳、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		青江菜	青江菜、薑			金菇海芽湯	金針菇、乾海帶芽、薑
		芋香冬粉湯	芋頭、冬粉、皮絲、香菇				
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	巧克力雙色饅頭//白饅頭	巧克力饅頭//特中饅頭
4/15		高麗菜包(全素)	高麗菜包	4/17		香拌干絲	豆干絲、榨菜絲、香菇、紅蘿蔔
		餘香油片絲	油片、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、醬油			醋溜洋芋絲	洋芋、香菇、紅蘿蔔
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、素沙拉醬、杏仁片			玉筍鮮瓜	青木瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		腰果鮮菇	玉米筍、美白菇、紅蘿蔔、腰果			油菜	油菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	奶香白醬麵	麵條、玉米、豆干、青豆仁、素肉、素玉米濃湯粉、奶粉		午餐	玉米火腿炒飯	玉米、豆干、素火腿、青豆仁、醬油
		茄汁麵常	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、番茄醬			豆包炒雙菇	豆包、杏鮑菇、黑蠔菇、紅蘿蔔
		芝麻球	芝麻球			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米			日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	水煮蛋、青豆仁、素咖哩粉		蛋素	滷蛋素燥(蛋素)	水煮蛋、洋地瓜、素肉
	全素	咖哩花干(全素)	蘭花干、青豆仁、素咖哩粉		全素	香菇素燥(全素)	豆干、洋地瓜、素肉、香菇
		豆輪花菜	青花菜、白花菜、素腿花、甜椒、豆輪、薑			酸菜素肚	素肚、酸菜、美白菇、紅蘿蔔、薑
		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			鮑菇季豆	四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		大瓜紅仁湯	大黃瓜、紅蘿蔔、薑			冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑

[illegible]